


它就是如此

强迫症的内观认知疗法

Mindfulness Based Cognitive
Therapy for Obsessive
Compulsive Disorder

周宏 著

 云南大学出版社

强迫症的内观认知疗法

Mindfulness Based Cognitive
Therapy for Obsessive
Compulsive Disorder

周宏 著

图书在版编目 (CIP) 数据

强迫症的内观认知疗法/周宏著. —昆明: 云南
大学出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0605 - 7

I. ①强… II. ①周… III. ①强迫症—精神疗法
IV. ①R749.990.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193280 号

强迫症的内观认知疗法

周 宏 著

策划编辑: 张丽华
责任编辑: 张丽华 谢 程
封面设计: 李 南
出版发行: 云南大学出版社
印 装: 昆明佳迪兴隆印刷有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/32
印 张: 5.5
字 数: 160 千
版 次: 2011 年 9 月第 1 版
印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0605 - 7
定 价: 24.00 元

地 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园 (邮编: 650091)
发行电话: 0871 - 5031071 5033244
网 址: <http://www.ynup.com>
E - mail: market@ynup.com

序

强迫症堪称最为棘手的心理疾病，从过去的实践来看，以精神分析为基础的西方心理学，在强迫症治疗上是无能为力的，只有建立在道家、佛家思想上的森田疗法，才是从根本上解决强迫症的希望所在。森田疗法虽然在强迫症治疗上前进了一大步，但是仍然存在一些不足，导致仅仅是极少数悟性高的患者才能够从中康复。西方著名的心理学家荣格在创立自己的理论时，就借鉴了中国道教的《太乙金华宗旨》和佛教的《中阴救度法》，日本从事强迫症治疗的大夫也在研究佛、道两家学说，从中吸取营养。

本书的作者周宏先生曾经也是一位严重的强迫症患者，自身的遭遇比森田正马教授还要悲惨，在与强迫症斗争的历程中，邂逅了内观和森田疗法，严重的强迫症立即缓解了。周宏先生的经历对强迫症患者来说就是一个极大的

激励。看了他的病史，相信许多患者能得到共鸣，并从中得到启发。

我研究森田疗法十六年，于2010年出版了《强迫症的森田疗法》，在研究森田疗法的过程中，体会到强迫症的治疗中的瓶颈，如何更好地发展森田疗法，必须结合中国传统文化，与时俱进，探索新的方法，对森田疗法进行完善和补充。

所谓久病成医，周宏先生从一位强迫症患者者的角度，把佛教内观和强迫症作了很好的结合。所创办的团体治疗课程是一套极具特色的课程，在禅宗的临床应用上面也作出了很有益的探索，对于某些强迫症的重患者，内观可能是其康复的一条途径。他们的网站我也时常上去看看，在治疗时吸收了一些有益的东西。相信这本书对从事强迫症治疗的医务工作者及广大患者是值得一读的。

施旺红

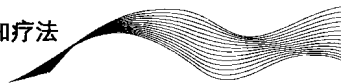
2011年6月于西安第四军医大学

前 言

强迫症是一种顽固的心理疾病，它的痛苦以及难治和癌症相似，也有人将其称为心理的癌症，世界卫生组织将这个病列为十大致残疾病之一。长期以来人们为了攻克强迫症付出了不懈的努力，尝试过各种可能，日本著名的心理医生森田正马先生，依道家的“顺其自然”原理创立了森田疗法，在强迫症的治疗中取得了重大进展。在实践中发现“顺其自然”的方向是对的，但是极少有患者能做到“顺其自然”。后人又进行了种种探索，其中包括内观及禅宗。因为强迫症的特殊性，除了河北衡水一修老师在1998年，结合内观创立醒悟疗法，首次成功地将东方智慧用于强迫症的治疗外，尚未见到别的成功案例。本书的作者自幼命运坎坷，很早便开始面临如何解决人生苦的问题，也曾经是一位强迫症患者。在自我的治疗中，成功地将内观和禅宗用于强迫症的治疗，摸索出一条以“它就是如此”为核心的，独特的咨

询和治疗技术。同时成功地举办了四期团体治疗——“醒悟智慧禅修营”，所总结出来的一套方法完全可以取代，沿袭了近百年的住院式森田疗法。并且，纠正了目前在强迫症治疗中常用——“森田疗法”及“认知疗法”中的理论错误，完善了操作技巧。从2008年9月开始在一些网友中试用取得成功，自2009年12月在西安“醒悟心理咨询中心——强迫症康复家园”大规模使用一年半以来，验证了这套方法的正确性。为了推广这个方法，帮助更多的强迫症患者从痛苦中走出来，特将此方法完整地整理出来奉献给大家。

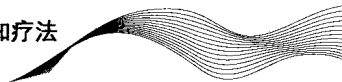
对于森田疗法来说最大的困难在于如何去操作顺其自然，在我们培训老师的过程中发现，最好的方式是观摩其他老师的咨询，看看其他老师是如何解决患者的各种具体问题的。所以，在本书中尽量多地举例，将强迫症患者在顺其自然时，可能遇到的各种问题一一列举出来，使广大读者能够从中最大限度地获益。



目 录

我的经历……	1
什么是强迫症？……	11
强迫症的病因是什么？……	11
如何治疗强迫症？……	11
“它就是如此”的由来……	14
内观治疗强迫症的关键——“它就是如此”……	15
什么是觉知、观照？……	22
怎样练习……	22
练习要领……	23
八风吹不动……	24
黄庭禅坐……	25
打坐要领……	26
依智不依识……	27
以事实为真……	29
观察感受……	30
团体治疗——醒悟智慧禅修营……	30
课程设置……	30
首届醒悟智慧禅修营活动纪实……	32
五月醒悟智慧禅修营活动纪实……	38
辅导要领……	43
强迫症康复的标准……	50

- 什么是症状?50
- 各种强迫症的治疗.....51
- 要鼓励学员把自己的情况如实地讲出来.....55
- 对怀疑如何处理.....56
- 老师在糊弄我.....58
- 它就是如此是所有问题的答案吗?59
- 技巧不宜频繁更换.....60
- 如何处理强迫症治疗中的反复.....60
- 如何去看态度.....61
- 强迫症患者的自身因素对康复的影响.....61
- 要看到自己的进步.....64
- 对于我是否应该去做生意,我该考哪个大学,等等的问题.....66
- 内观老师的素质要求.....67
- “我还要多久才能好?”69
- 强迫症患者如何将失败转化为成功之母.....69
- 杂念多怎么办?70
- 忘记练习怎么办?71
- 这样练习会消极吗?71
- 少拿“头脑”说事.....72
- 它是虚假的.....72
- 笼统真如 颠顶佛性.....72
- 如何读心理学的书籍.....74
- 融合.....76
- 平常心.....76
- 贪嗔痴.....76
- 中道.....77
- 活在当下.....78
- 如何处理急躁.....78
- 不著相.....79



去生活吧……	80
怎样提高自信心……	80
“自信”不是“锻炼”出来的……	80
内观与认知疗法……	82
内观与脱敏疗法……	92
如何寻找病因……	92
从心理学的角度看当前宗教存在的问题……	94
烦恼不能顿除……	96
抑郁症的内观治疗……	97
因材施教……	104
禅宗在强迫症治疗中的应用……	104
预防强迫症要从幼儿开始……	115
咨询师的自我疏导……	118
爱心的培养……	119
醒悟疗法……	120
督导的重要性……	121
重要资料……	122
康复案例……	124
附 录 ……	147
认知疗法……	147
脱敏疗法……	157
后 记 ……	166

我的经历

我于1967年出生，父母是成都某大学的老师，在“文革”那个年代对孩子的教育都是在谴责，我从小在幼儿园被老师批评，回到家中被家长训斥，父母和我说话十句话中有九句是在训斥。我整天处在被训斥中，听人数落时间一长，内心烦躁如同有一团火在烧，晚上睡觉心里面都是烦躁的，两只脚来回地摩擦，一条床单一年便被脚磨破。父母在生活的各个方面要求完美，事情要做到万无一失，太在意事情的得失和利害。我在小学三年级的时候，加减乘除四则混合运算的准确率非常高，当时学校每周测试一次，一个学期下来除了3次之外，其他都是100分。有几次我母亲检查作业，发现数学偶有做错的，于是大动肝火训斥道：“你就是只会咚咚地做，一点也不认真，以后记住做题时要想着别做错。”于是，以后我每每做习题时都想千万别出错，越是想不出错，越容易出错，从此我做题时主要的精力都放在预防差错上，没能专心致志地解题。后来每到做题时先就害怕担心，开始有点强迫。再加上家长之间都是同事，每次考试结束家长们就开始相互攀比，我的成绩当时也就是在中上一点，父母常常觉得特别没面子，整天说：“你看你和某某比差多少，你就是不如人。”给我造成严重的自卑，见到学习比自己好的同学特别自卑。学习没有给我带来快乐，反而带来的是痛苦，自然对学习没什么兴趣。可能是长期的精神压抑，到13岁时扁桃体反复发炎，16岁（1983年）突然患上肾炎，肾病如果在两年内不能康复就是绝症。肾病会造成高血压，当时的气功说：“有高血压的人意念要放到脚上，如果意念停留在头上会升高血压。”肾病会引起轻微的头痛，注意力常常不由自主地关注到头顶，一天突然想到这样会使高血压加重，内心特别害怕，拼命想把注意力放到脚上，越想这样做越容易注意到头顶，于是陷入了强迫之中。过了半个多月，发现这样下去只会越陷越深，便不再去和它纠缠，转移注意力关注些别的事物，发现这个问题得到了缓解。为什么说是缓解？因为在我的内心深处有一个不能碰触的部位，我总是在躲着

它。1987年因为感到人生的绝望，加之父母在生活中处处干涉，你要怎样吃、如何穿衣等等对情绪影响也很大，奥修说：把你的规则强加给别人，对别人会造成极大的伤害。由于这两方面的因素，我突然情绪崩溃了，半年内整天都是躺着的，极少起来活动，每顿只能吃几口饭，我当时尿蛋白三个+号，吃下去的蛋白质是不够弥补从尿中流失的，应该出现低蛋白水肿，一旦水肿就要透析，否则大约半年心脏、肺部都会有水最后死亡，不知道为什么我瘦得皮包骨头却没水肿。半年后稍微好一点，我开始想找点心理学的书看看，以稳定情绪。可是正值“文革”结束后的十年，心理学在“文革”中打成“唯心主义”被取消，也没有什么书可读。于是开始读《老子》、《庄子》，希望能从古人的智慧中得到启迪。但是，我很快就发现了一个问题，读书时觉得讲得极是，可当我想用在自己身上时却发现无从下手，不知道如何去操作。于是我开始转向佛教，感到佛教的训练方法比较多。让我失望的是我学习佛教十余年，念过经、佛号等等，依然没能学会对治烦恼的能力。当我被人辱骂后愤怒到极点，我用宣化上人教导的：“你要认账，这是你过去伤害过别人，别人今世才会来骂你。”我想认这个账，但是做不到，又想用《金刚经》的“应无所住而生其心”，还是做不到，内心中始终有个疑惑，学佛这条路如何走？并且在宗教上产生不少强迫，如担心死后下地狱等等问题，闹得自己惶惶不可终日，甚至后悔为什么要学佛呢，凭空给自己添了无尽的烦恼。到了1998年强迫症开始加重，听说中国警察随便抓人打人，我见到警察会特别恐惧，转移注意力已经行不通，每每出门前就发愁。内心苦闷，常思世上要真有世外桃源就好了，到那儿便没有强迫症痛苦，我想找个安身立命的地方却得不到。2000年3月经朋友介绍，开始读美国佛教协会副主席苟嘉陵写的《做个喜悦的人》。读后大为欣喜，我以前强迫症犯的时候自己总想要彻底解决它，一直苦于没有正确的方法，尝试过转变观念，抵死自己，转移注意力，给自己讲道理，最终都失败了。在这本书中苟嘉陵的大意是说：“烦恼越压制排除，反而就会越强烈。”，感到说到了我的心坎里，当时欣喜地

说：“对了，对了，我的问题就是出在此。”从此开始了我的內观之旅。我那时知道自己心理出了问题，但是又不敢去医院看，好像心理问题就是精神病，一是分不清心理疾病和精神病的区别；二是觉得心理问题是自己思想的问题，靠吃药是无法改变一个人的思想；三是因为“文革”把心理学都给砍了，我对当时中国的心理学没有多大的信心；四是我当时肾病治疗费都是靠父母来出，我也不想再在这件事上花钱。一直到2000年的7~8月间，我因身体的关系，常常到书店的医疗卫生书柜看看。以前就见到一本日本人写的《森田疗法》，我一直望文生义地以为，是教人到大自然中疗养的书，这天忍不住好奇信手拈来一翻，才知道自己原来是患上了强迫症。

起初过去的不良心理习惯是那么的根深蒂固，我虽然学习佛教已经十三年了，说起来也有些佛教的基础，但是我却发现內观训练是如此的困难，和我过去练习的念经、念佛截然不同。我每每观照时就会有种不安，担心自己觉知得对吗？于是，便更加用力地去观照，整天人都是处在一种紧张之中，以至于晚上睡着了全身紧张地缩成一团。想找个老师咨询一下却得不到，十分苦闷，介绍我看內观的朋友常常说要达到圆满，我一练习便想圆满，内心形成巨大的压力，时常感到佛道悬远令人生畏。看到不少学习南传上座部佛教的小孩五六岁就到寺院修习內观，我不禁升起无限的羡慕，我常常怀疑是不是內观就不适合于我？转念一想任何事情都是熟能生巧的，我只要练习一次就会有进步，尽管这个进步尚不明显，凡事皆是从量变到质变。后来看到一本《身体的智慧》（[美] 威尔菲尔德著，孙丽霞等译，辽宁教育出版社，2001年版）书中说：小孩子学习走路没有不摔跤的，可是从来没见过哪个小孩会抱怨：“我怎么又摔跤了。”我用这来激励自己，尽管我也时常怀疑自己是否真的能走出来，也只是硬着头皮地一路走来。

强迫症患者普遍心情急躁，我也是毫不例外，打小我就不能读外国名著，嫌人物描写、景物描写太多，外国人的名字是那么的长，阅读名著简直是在受折磨。在內观训练中我仍然一如既往地急

躁，当我急躁得心烦意乱时突然想到，既然症状我都应该接纳，何况是没有效果呢？对急躁本身我也只能是顺其自然，我时常观察我在这个地方，是否是做到苟嘉陵说的“冷眼旁观”或者佛陀教导的：“看只是看，听只是听。”我当时身体不好只有在家待着，时间有的是，我未严格地按某个内观技巧操作，因为当时身体太差无力去实践，只是随时观照自己身体的感受、心理的各种念头情绪。练习一个月下来强迫症没有什么改善，症状来时依然是撕心裂肺般的痛苦，仅仅是平时有那么一点点的喜悦，为此我就很高兴，知道只要顺着这条路走下去我会越来越好。我因为身体不好整天都待在家里，于是每天大概五六小时花在训练上，经常观察自己的身心感受。每每被卡住时，我就知道一定是在顺其自然上有某个地方操作不当，于是顺着这个思路去找问题的根结。自己看不清楚时，便随便找本内观书籍读上几句，对照自己是否按书上讲的去操作？

大约在2000年9月找到一本奥修的《智慧奥秘》(<http://wenku.baidu.com/view/f9a06f7d27284b73f242508c.html>)，深深地吸引了我，当时的感觉就是只恨相见太晚。我开始慢慢地品味书中的内容，我操作得比较多的如“在极端欲望的心情下，要不受打扰。”那时的我嗔恨心较重，在愤怒降临时我便把书上的教诲用起来。“第六章朝向真实的本性”：“当你不给予任何干涉时，到底会怎么样？如果你感觉寂寞，那么就感觉寂寞，你就是如此，但是平常当你觉得寂寞，你就开始做某些事，那么你就分裂了，那么一部分的你觉得寂寞，而另外一部分却试着去改变它，这是荒谬的，它就好像把你的脚往上抓，把你抓在半空中，荒谬！你是寂寞的，所以你能够做什么呢？没有另外一个人可以来跟你做任何事，你是单独的，所以你就让它单独，这是你的命运，你就是如此，如果你接受它，将会怎么样呢？如果你接受它，你分裂的片断将会消失，你将会变成一体，你将会成为完整的、不分裂的。如果你是沮丧的，那么就让它沮丧，不要做任何事。你能够做什么吗？任何你所做的都会由沮丧来做，所以它将会产生更多的混乱，你可以对神祈祷，但是你的祈祷将会很沮丧，你甚至会透过你的祈祷而使神变得沮

丧，不要使用那种暴力，因为这样的话，你的祈祷将会是一个沮丧的祈祷。你可以静心，但是你将怎么做呢？那个沮丧还是会存在，因为你是沮丧的，不论你做什么，那个沮丧还是会跟随着人，那么就会有更多的混乱和更多的挫折被创造出来，因为你是无法成功的。而当你不能够成功，你就会觉得更沮丧，这种情形可以一直继续下去，直到无限，停留在第一个沮丧里比创造出第二个循环，然后再创造出第三个循环来得好，你要停留在第一个，原始的那一个是美的，第二个将会是假的，而第三个将会是一个离得更远的自我，不要创造出这些，第一个是美的。你是沮丧的，在这个片刻，存在就是这样发生在你身上。你是沮丧的，所以就保持跟它在一起、等待和观照，你不会沮丧太久的，因为在这个世界里，没有东西是永恒的，世界是一个流动。这个世界无法为你改变它基本的法则，而让你永远保持沮丧。没有一样东西会永远在这里，每一样东西都在移动和改变，存在是一条河流，它无法为你停止，它无法只是为你停止，而让你永远保持沮丧，它是移动的，它已经在移动，如果你注意看你的沮丧，你将会感觉到，甚至你下一个片刻的沮丧也是不一样的，它是不同的，它是改变的，只要注意看，保持跟它在一起，什么事都不要做，蜕变就是这样透过无为而发生的，这就是所谓‘不努力的努力’的意思。

感觉沮丧，深入地去品尝它、生活它，那是你的命运，那么，突然之间，你将会感觉它已经消失了，因为一个甚至连沮丧都能够接受的人，他就不可能会沮丧。一个甚至连沮丧都能够接受的人或头脑是无法保持沮丧的！沮丧需要一个不接受的头脑——‘这个好，那个不好；这个不应该如此，那个不应该如此，这个不应该像这样。’每一样东西都被否定、被拒绝，而没有被接受。‘不’是它的基本反应，即使快乐也会被这样的头脑所拒绝，这样的头脑甚至会在快乐里面找到某些东西来拒绝。”这些话使我受益极深，在我后来帮助强迫症朋友时，也是以此为中心的。“第九章坦陀罗觉知和不判断的方法”“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯。在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯。”这个技巧中奥修说：“尝

试这个：进入世界，不要带有任何价值观，只要看自然的事实，某一个人是这样，而另外一个人是那样，然后渐渐地，你就会在你里面感觉到不分裂，你的两极将会会合在一起，你的‘坏’和你的‘好’将会会合在一起，它们会合并成一个，而你将会变成一个整体，将不会有什么东西是纯的，也不会有什么东西是不纯的，要知道有那个真实的存在。”我建议强迫症朋友见到别人的时候可以念：“这个人是胖的，那个人是瘦的；这个人是忠厚的，那个人是狡诈的，它就是如此。”学员们普遍体会到在处世上对别人的要求少了很多，对人际关系帮助极大，比卡内基的方法要好，在具体实施的过程中，不会太在意人际关系的得失，内心没有牵挂比较洒脱自在。“第十四章坦陀罗免于欲望的方法”让我对欲望是什么有了真正的了解，知道要去体会欲望，当我们能够清楚地感受到欲望带来的苦，才能将其放下。

葛印卡的内观对我的帮助也挺大，我经常观察自己的感受，特别是当激烈的情绪来临时，我发现在我胸口反应最大，倘若能接纳胸口的各种感受，就能安住在情绪当中。

大约通过一年的练习，对治烦恼开始有点得力，不像过去那样无从下手，对人生的认识深刻不少。佛教说不论我们是工作、旅游、跳舞都是为了灭苦，可是人们不知道如何去灭苦，我对此是深有体会。随着练习的深入，也多少能体会到欲望带来的苦，当能够看清楚欲望是如何给自己造成痛苦的，本能地就会放弃。如我当时发现只要我相信13这个数字不吉利，是否真的会给自己带来灾难？尚不确定，只要相信13这个数字不吉利，便会立马感到痛苦这一点是非常明确的。佛陀在《阿含经》中说：一个有内观训练的人是不会对算命、看相、风水感兴趣的。人之所以会去搞这些东西，是因为我们对事物有贪爱，靠自己的力量得不到，就想依赖一些神秘的力量来实现，只要有贪爱就会有痛苦。就像佛陀说的“五取蕴是苦”，即对自己身心的贪爱造成痛苦。森田正马说：“痛苦是欲望造成的，最大的欲望是生存欲。”

练习了一年，我发现当我念“阿弥陀佛”时，只要有杂念出现，

我就会非常讨厌。于是，就经常地念“阿弥陀佛”，观察杂念出现时自己的反应，刻意地在这件事情上练习顺其自然，经过一个来月的训练，当杂念出现时能比较容易地去面对。一年多的练习使我有了一定的进步，不过在不少地方仍然不能十分自如，一天看到缅甸不少禅修者喜欢问自己证果了吗？孙仑法师回答：“证果也就如此，没证果也就如此。”（《禅修者与内观》<http://www.fjland.net/Article/ShowArticle.asp?ArticleID=522>），受到很大触动，当下感受到一种清凉自在。当时我有位朋友书读得多，我们都把他当老师，他张口闭口就是“圆满，究竟”，给我带来了巨大的心理压力。一读到这里，对孙仑法师赞叹不已：“真不愧是阿罗汉。”受此启发我在看到、听到时都念“它就是如此”，每天念6个小时，两周下来形成条件反射，进展比以前要快。可惜我还是有惰性，以后明知念“它就是如此”进步更快，但仍然只是单纯地去观察，唉，没办法。

2003年5月读到清初湛愚老人写的《心灯录》（<http://wenku.baidu.com/view/6d9ee3fb770bf78a652954be.html>），书中称明心见性并非高不可攀，其实见性人人可得。尽管读后颇有些怀疑，但是看到书中引用的一些著名禅师的语录，似乎是那么回事。于是便选择了临济禅师说的：“赤肉团上有个无位真人，常从汝等诸人面门出入，未证据者看看。”大慧杲禅师云：“生从何处来，死向何处去，知得来去处，方名学佛人。知生死的是阿谁？受生死的复是阿谁？不知来去处的又是阿谁？忽然知得来去处的又是阿谁？看此语眼眨眨地理会不得，肚里七上八下，方寸中（心中）如顿却一团火似的，又是阿谁？若要识取，但自向理会不得处识取。若便识得，方知生死决定不相干涉。”等等一些直指人心的公案去实践。起初练习的时候就像元音老人说的：“回头一看真心，又马上怀疑这真是我的真心吗？”此刻我使用大慧杲所说：“看此语眼眨眨地理会不得，肚里七上八下，方寸中（心中）如顿却一团火似的，又是阿谁？若要识取，但自向理会不得处识取。若便识得，方知生死决定不相干涉。”肯定这个知道怀疑的就是自己的真心。经过十来天的练习，突然感到自己以前的修行是瞎修乱练。我当时内观练习多少有些体会，对治烦恼如同